UD 1- CALENTAMIENTO

Calentar bien es fácil e importante (disminuye el riesgo de lesiones, te hace ganar en concentración y capacidad para el trabajo principal).

Una buena definición podría ser: una serie de ejercicios y actividades realizadas inmediatamente antes de una actividad principal, que ayudan al cuerpo a readaptarse desde un estado de descanso al ejercicio.

No hay una única forma de calentar pero en todo caso te encontrarás con una parte general, a su vez con tres partes: carrera o algún ejercicio para subir las pulsaciones, estiramientos, movilidad articular en estático y en movimiento (calentamiento dinámico). El calentamiento pasa de ser general a específico añadiendo algún ejercicio o actividad parecida a la principal pero a menos intensidad.

Características:

- Se realizará de forma progresiva.
- La respiración debe ser natural.
- Los ejercicios se realizarán de forma continuada y ordenada.
- No deben ser violentos.
- Será completo (todas las partes del cuerpo).
- El número de repeticiones por ejercicio no será alto.
- Intensidad progresiva.
- Duración aproximada de 10 minutos.
- No deberá ser fatigante.
- Al acabar las pulsaciones deben estar entre 110-120 pulsaciones.

- **¿Un buen calentamiento previene lesiones?**

Esta pregunta os la formuláis todos los alumnos/as del área de Educación Física, la respuesta es afirmativa, ya que los efectos del aumento de temperatura que tiene sobre los músculos, ligamentos y tendones y su importancia de cara a evitar desgarros

musculares es más que demostrable. La coordinación muscular favorecida por el aumento de la temperatura y la relajación del músculo es un factor importantísimo a la hora de prevenir lesiones.

- **Partes de nuestro calentamiento**
  - Carrera (dos vueltas).
  - Estiramientos (músculos principales del cuerpo)
  - Movilidad Articular (cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos).
  - Calentamiento dinámico (brazos, cadera y piernas).

UD 2- Capacidades Físicas Básicas

Las capacidades físicas básicas son principales para mejorar la salud.

La **RESISTENCIA,** en concreto, es la que más beneficios tiene para mejorarla (sistema muscular, respiratorio y muscular).

Según el sistema energético se distingue dos **tipos de resistencia:**

1. **Resistencia aeróbica:** es la que necesita la presencia de oxígeno para realizarse.
2. **Resistencia anaeróbica:** es la que no necesita la presencia de oxígeno para realizarse. Se distinguen dos subtipos: **Aláctica y láctica.**

La **FUERZA**, para muchos expertos, es la capacidad más pura de las cuatro, estos creen que la resistencia, velocidad y flexibilidad son capacidades resultantes de la fuerza, nosotros no vamos a ser tan radicales y tendremos en cuenta las cuatro aunque matizaremos diciendo que ésta es la primera de ellas.

La fuerza es: “Capacidad del músculo de generar tensión contra una resistencia”

Tipos de fuerza:

- **Fuerza máxima:** se trabaja con cargas cercanas al máximo, produce hipertrofia. No la trabajaremos en clase ya que puede ser perjudicial.

- **Fuerza-velocidad**: Es la famosa potencia. Consiste en vencer la carga externa con gran rapidez. El tipo de trabajo más habitual son los multisaltos (para piernas) y los multilanzamientos (balón medicinal, para piernas).
- **Fuerza resistencia**: Consiste en repetir el ejercicio hasta que resulte fatigante. De esta forma la fuerza muscular local, de los músculos implicados aumenta. Es interesante desde nuestro punto de vista.

Desde siempre, la **FLEXIBILIDAD** ha sido la más olvidada de las cuatro, todos los chicos/as os preguntáis ¿por qué la trabajamos si no sirve para nada?, esta pregunta es muy corriente pero a la vez es falsa ya que su desarrollo tiene un montón de beneficios:

- Su ausencia condiciona las acciones técnicas de los deportes (si no tengo flexibilidad no seré capaz de llegar a un globo en un partido de tenis).
- Previene lesiones.
- Tratamiento para la mejora de lesiones.
- Autoconocimiento de la musculatura corporal.

La flexibilidad es: Capacidad de amplitud máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Técnicas de estiramiento:

- **Estiramiento normal:** el músculo se estira lentamente, manteniendo la posición de 5 a 30 segundos.
- **Streching:** Estiramiento no forzado (de 10 a 30 segundos), relajación (de 2 a 3 segundos) y estiramiento forzado (de 10 a 30 segundos).

VELOCIDAD

Una definición sencilla: Capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

Tipos de velocidad:

- **Velocidad cíclica:** repetir un movimiento lo más rápido posible.

- **Velocidad acíclica:** realizar un movimiento en el menor tiempo posible.
- **Velocidad de reacción:** capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo posible ante la presencia de un estímulo

▪ UNIDAD DIDÁCTICA 3- HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: LA-GI-SA-DE-RE.

Las habilidades motrices básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y especificas, como son las deportivas.

Muchas veces son confundidas con las capacidades físicas básicas, esta confusión es muy corriente en los jóvenes, no es difícil leer en uno de vuestros exámenes que las habilidades motrices básicas son la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Podríamos añadir que gracias a las capacidades físicas básicas podríamos desarrollar todas las habilidades motrices básicas (también las específicas).

Tipos:

- **Lanzamiento:** tiro, pase, golpeo…
- **Giro:** vertical, trasversal y anteroposterior.
- **Salto:** vertical y horizontal.
- **Desplazamiento:** correr, andar, marchar, reptar, gatear,…
- **Recepción:** atrapar, coger, interceptar,…

▪ UNIDAD DIDÁCTICA 4- DRAMATIZACIÓN A POR EL GOYA.

La dramatización es un contenido que os cuesta trabajar a todos los alumnos por la sencilla razón de que os da vergüenza, ya que tenéis que representar a personajes que no os sentís de todo identificados (sirva de ejemplo cuando se tiene que representar al sexo contrario). Aun así la dramatización os ayudará a mejorar la expresividad y también os hará desinhibiros en la vida cotidiana.